

おうち

体を動かすって
楽しい!!



子どもが遊びの中で十分に体を動かすことは、心や体の発達にいい影響があり、
豊かで幸せな人生を送るための基盤になります。

特に幼児期は、「逆上がりができる」「跳び箱が跳べる」というような特定の技能の習得よりも、
遊びの中で体を動かす楽しさや心地よさを感じる事が大切です。

子どもに関わるすべての大人が同じ思いをもって、
「子どもが楽しんで体を動かす遊び」ができるようにしていきませんか？

家庭でも!! 園でも!!

こんなふうに体を動かしています

少しでも走れる場所があると追いかっこが始まります。

高根沢町
年長・りんたろうさん



フラフープを置いて、ケンケンパのリズムを楽しんでいます。

認定こども園ふたば幼稚園
(年少)



段ボールやそりがなくても滑ったり転がったりできて、大満足です。

益子町
年長・わこさん



那珂川町立ひばり認定こども園
(年中)

憧れの年長さんがしていたロープ渡りに何度もチャレンジしています。



顧問
大豆生田 啓友



幼児期は鬼ごっこなど夢中になって楽しく自由に行う外遊びなどを通して、全身の運動能力が高まると言われています。のぼる、ジャンプする、ぶらさがる、くぐる、はう、走る等々、楽しみながら、結果的に全身をたくさん使っていることが分かっています。

だから、園では自由遊びの中での体を使う遊びを大切にしているのです。家庭でも、親子で外遊びを楽しみたいですね。



その他の情報

教えて!指導員さん!

Q 子どもに何のスポーツをやらせるか迷っているんですけど…。

A 今の時期は、無理に一つのことに絞るのではなく、いろいろなことをやってみるのがいいですね。いろいろなことを試したり挑戦したりする中で、多様な動きが自然に身に付いていきます。

もしも、お子さんが目を輝かせるような「こと」や「もの」があれば、その気持ちを大切にあげましょう。

幼児教育指導員
小倉 庸寛



Q 体を動かすことが大切だと分かっているのですが、場所も時間もなくて…。

A お子さんと両手を合わせてばちんとタッチ。頑張れば手が届くくらいの高さにするのがコツです。お子さんは夢中でジャンプします。いろいろな位置に手を動かすとおもしろいですよ。大好きな人とのタッチは、心がつながる瞬間でもありますね。

生活の中の工夫次第で、体を動かすことにつながりますよ。

幼児教育指導員
野中 悦子



次号のテーマ「今こそ遊び～遊ばなくちゃもったいない～」にみなさんの声をお聞かせください!
抽選で県内遊戯施設の利用券をプレゼント!